ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
летнего оздоровительного лагеря на базе
оздоровительно-образовательного (профильного) центра "Гренада"
Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
возрастная категория: от 6,5 до 11 лет, от 12 до 15 лет

Прием пищи	Наименование	Выход,гр	Б	Ж	У	Ккал
	07.10.2026					
Завтрак	Масло сливочное 82,5%	15	0,08	12,38	0,12	112,20
	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,80	11,74	32,78	276,74
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Итого завтрак:	**510**	**19,415**	**29,265**	**70,385**	**624,92**
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте сезонный	200	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого второй завтрак :	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,52	8,46	1,65	84,48
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,90
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	90	12,04	11,21	3,07	145,43
	Картофельное пюре	180	3,57	6,65	29,19	214,76
	Соус томатный	50	0,72	2,15	4,17	39,35
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,80	0,12	26,48	92,26
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,64	95,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого обед:	**950**	**28,01**	**39,75**	**109,051**	**919,374**
Полдник	Запеканка из творога	80	12,62	8,34	13,34	185,86
	Апельсин (яблоко)запеченное	30	0,00	0,00	10,07	54,67
	сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	20,00	86,00
	Итого полдник :	**315**	**11,706**	**8,464**	**78,949**	**437,325**
Ужин	Овощи свежие (огурцы)	30	0,33	0,06	1,14	7,00
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	11,14	6,04	5,12	157,99
	Рис отварной	180	3,20	7,41	21,41	165,47
	Чай с лимоном рец. 2	200	0,06	0,00	10,20	42,28
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	27,01	130,90
	Сыр полутвердый	15	3,90	3,92	0,00	51,60
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
	Итого ужин:	**640**	**26,0494**	**18,99906**	**81,4641**	**642,6156**
Второй ужин	Биойогурт фруктовый 2 %	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Итого второй ужин:	**200**	**10**	**6,4**	**7**	**136**
	Итого за 9 день	**2815**	**95,9804**	**103,6781**	**366,4491**	**2854,235**

	Брутто	Нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	81,43	81,43
Хлеб пшеничный	158,54	158,54
Мука пшеничная	54,52	54,52
Крупы, бобовые	110,11	90,24
Макаронные изделия	25,89	25,89
Картофель	228,64	161,91
Овощи свежие, зелень	173	151,28
Фрукты (плоды) свежие	290,58	230,07
Фрукты (плоды) сухие, кроме шиповника	11,14	10,71
Плоды шиповника сушеные	0	0
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные (кроме сухих)	185,71	185,71
Сухие витаминизированные напитки	1,43	1,43
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	93,09	85,16
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22,33	18,47
Птица (кроме кур)	18,72	18,31
Цыплята 1 категории потрошеные (куры 1 кат. п/п)	34,16	32,89
Рыба-филе (кроме селедки)	29,48	28,01
Сельдь	0	0
Морепродукты	0	0
Икра рыбная	0	0
Колбасные изделия	0	0
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	252,46	252,46
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	157,14	157,14
Творог (массовая доля жира не более 9%)	21,49	21,33
Сыр	20,91	17,08
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	12,33	12,33
Масло сливочное	48,93	49,41
Масло растительное	6,74	5,62
Яйцо диетическое	51,48	53,11
Сахар <***>	37,41	37,41
Кондитерские изделия	8,57	8,57

Чай	2,2	2,2
Какао	0	0
Кофейный напиток	0	0
Мука картофельная (крахмал)	0	0
Дрожжи хлебопекарные	0,41	0,41
Соль	9,16	9,12
Специи	1,04	1,04
Отруби	0	0
Орехи грецкие	0	0